

心のほけんだより

No. 13

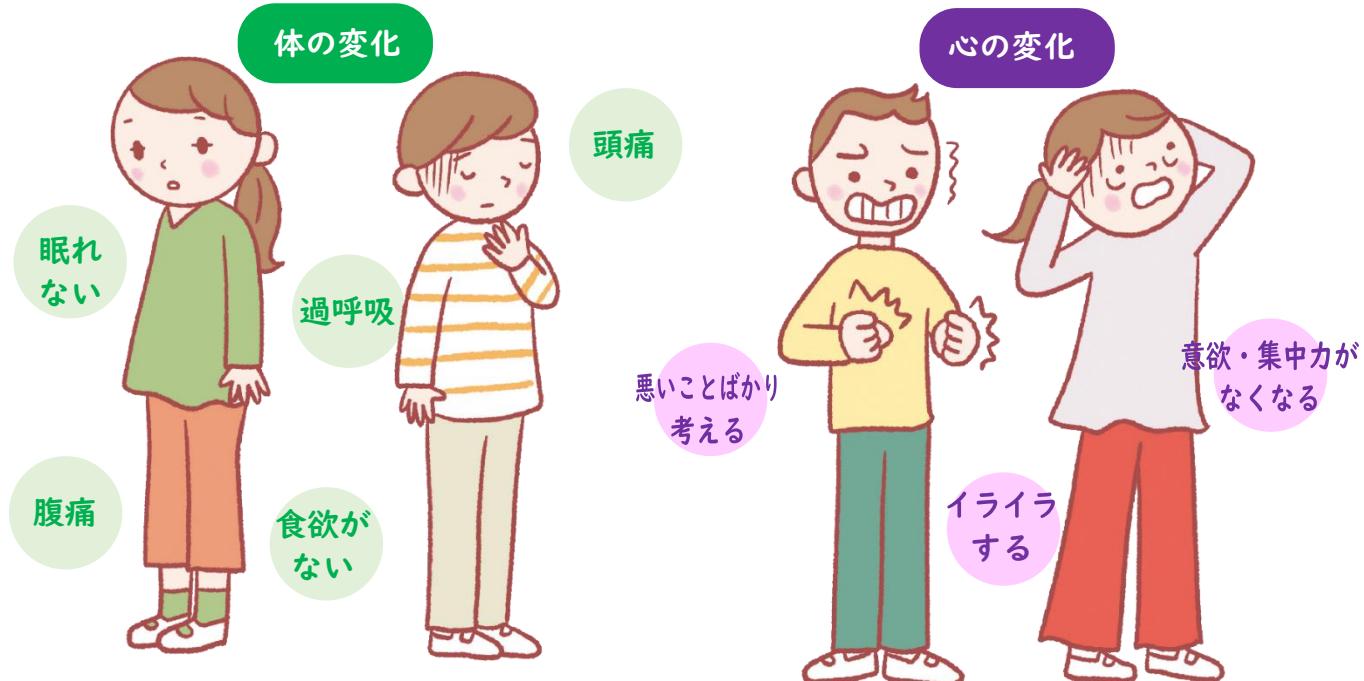
2026年2月3日 天王寺川中学校 保健室発行

心がしんどいときの心と体からのサインを見逃さないで！

「このくらい、がまんしないと」そう思ってしまうこと、ありませんか。

心がしんどいときは、体や心が「ちょっと休みたいよ」と知らせてくれることがあります。

このおたよりでは、心がしんどいときに出やすいサインと、一人で抱えこまないための3つの方法を紹介します。



心がしんどいときに、知っておきたい3つのこと！

①生活リズムを整える



早寝・早起き

朝ごはん

適度な運動

十分な睡眠

(8~10時間)



②つらくなったとき、 友達や先生など 周囲の人に相談する



③スクールカウンセラーや 病院などの専門家に相談する



スクールカウンセラー

病院の医師

しんどいときは、1人で抱え込みます、

学校や家庭に相談できる大人がいることを思い出してください！